

Anne Wilson

ZUPPE

da tutto il

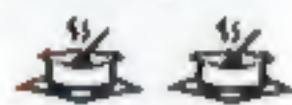
MONDO

Minestrone

Preparazione:
30 minuti + una notte
di ammollo

Cottura:
2 ore e 35 minuti

Per 6-8 persone



1. Mettete i fagioli a bagno in acqua per una notte; scolateli. Lessateli in acqua bollente per 15 minuti e scolateli di nuovo. Riscaldare l'olio in una casseruola e fatevi rosolare la cipolla, l'aglio e la pancetta affumicata, mescolando continuamente.

2. Aggiungete i pomodori,



250 g di fagioli
2 cucchiaini di olio
2 cipolle tritate
2 spicchi di aglio schiacciati
2 fette di pancetta affumicata tagliate a dadini
4 pomodori pelati e tagliati a pezzetti
1/4 tazza di prezzemolo fresco tritato
9 tazze di brodo di manzo
1/4 tazza di vino rosso

1 carota a pezzetti
1 rapa a tocchetti
2 patate a cubetti
1 gambo di sedano a pezzetti
1/4 tazza di concentrato di pomodoro
1 zuccina affettata
1/2 tazza di fagiolini sminuzzati
1/2 tazza di pasta corta
1/4 tazza di grana grattugiato
scaglette di grana per guarnire
sale e pepe

il prezzemolo, i fagioli, il brodo e il vino. Mettete il coperchio e proseguite la cottura a fuoco lento per 2 ore.

3. Unite la carota, la rapa, le patate, il sedano e il concentrato di pomodoro; rimettete il coperchio e lasciate cuocere a fuoco basso per altri 15-20 minuti.

4. Poco prima di servire, aggiungete la zuccina, i fagiolini, la pasta e il formaggio grattugiato. Riportate a ebollizione,

mettete il coperchio e fate sobbollire fino a quando la pasta sarà al dente. Condite con sale e pepe e guarnite con scaglette di grana.

Nota: il minestrone è ottimo anche servito tiepido o a temperatura ambiente. Il minestrone è un primo piatto sostanzioso, da servire con pane croccante. Potete utilizzare brodo di pollo anziché di manzo, per ottenere un sapore meno marcato.



Scolate i fagioli dall'acqua di ammollo



Unite i pomodori e il prezzemolo al soffritto di pancetta, cipolla e aglio



Aggiungete il concentrato di pomodoro e gli altri ingredienti



Mantenete in leggera ebollizione fino a quando la pasta sarà al dente

Crema di cavolfiore

Preparazione:
20 minuti
Cottura:
15-20 minuti

Per 4-6 persone



1. Dividete il cavolfiore in cimette. Riscaldare l'olio in una grande casseruola e fatevi rosolare il cavolfiore rigirandolo continuamente per 3 minuti, fino a quando comincerà appena ad ammorbidirsi.
2. Aggiungete il brodo, mettete il coperchio e lasciate cuocere per 10-15 minuti,

750 g di cavolfiore
1 cucchiaio di olio
3 tazze di brodo
di pollo

1 tazza di panna
 $\frac{1}{4}$ cucchiaino di noce
moscata macinata
sale e pepe

finché le cimette saranno ben tenere. Incorporate la panna.

3. Passate nel mixer in piccole quantità fino a ottenere una crema omogenea, quindi trasferite di nuovo nella pentola. Condite con sale, pepe e noce moscata; riscaldate a fuoco moderato e servite immediatamente con un'ulteriore spolverizzata di pepe macinato al momento.

Nota: questa crema ha gusto e consistenza molto delicati, e risulta solitamente gradita anche a chi non ama il cavolfiore. Scegliete un cavolfiore freschissimo, ben sodo e privo di macchie scure. Se desiderate una pietanza più nutriente, aggiungete 1 tazza di grana grattugiato. Guarnite con minuscole cimette di cavolfiore o con un rametto di cerfoglio fresco.

Crema di spinaci

Preparazione:
25 minuti
Cottura:
25 minuti

Per 4-6 persone



1. Mondate accuratamente le foglie di spinaci, quindi sminuzzatele. Fate fondere il burro in una grande pentola. Unitevi la cipolla e lasciatela rosolare. Aggiungete gli spinaci e fateli cuocere, rigirandoli, finché le foglie si saranno ammorbidite.
2. Versate la farina sugli spinaci e mescolate in modo da distribuirla uniformemente.

500 g di spinaci
60 g di burro
1 cipolla affettata
2 cucchiaini di farina
 $1\frac{1}{2}$ tazze di latte

$2\frac{1}{2}$ tazze di brodo
di pollo o di verdure
 $\frac{1}{4}$ cucchiaino di noce
moscata macinata
sale e pepe

- Togliete la pentola dal fuoco, incorporate il brodo e rimettete sul fuoco. Mescolate continuamente fino a quando il composto comincerà ad addensarsi. Aggiungete il latte, la noce moscata, sale e pepe. Mettete il coperchio e lasciate cuocere a fuoco lento per 15-20 minuti.
3. Lasciate raffreddare e passate nel mixer, in piccole

quantità, fino a ottenere una crema omogenea. Riversate nella pentola e riscaldate. Potete servire la crema di spinaci accompagnata da crostini di pane fritto.

Nota: se preferite una crema dal colore più scuro, sostituite una parte degli spinaci con barbabietole.



Crema di cavolfiore (in alto) e crema di spinaci

Consommé di carne

Preparazione:

20 minuti

Cottura:

45 minuti

Per 4 persone



350 g di manzo

2 carote di medie dimensioni

2 gambi di sedano

2 piccoli porri

2 pomodori di medie dimensioni tagliati grossolanamente

3 albumi

1 1/2 l di brodo di manzo

1 carota extra tagliata a listarelle

1 piccolo porro extra tagliato a listarelle

sale e pepe

1. Private la carne del grasso in eccesso e sminuzzatela o tritatela; tagliate finemente le carote, il sedano e i porri, e riuniteli in un'ampia casseruola insieme ai pomodori alla carne e agli albumi. Mescolate accuratamente.

2. Riscaldare appena il brodo

e aggiustate di sale e pepe. Versatelo poco alla volta sulla carne e le verdure, mescolando continuamente a fuoco medio. Continuate a mescolare per una decina di minuti. Quando il brodo sarà giunto a ebollizione, riducete la fiamma e con un grosso cucchiaio bucate lo strato di schiuma che galleggia in superficie. Proseguite la cottura, a fuoco lento, senza coperchio, per 35 minuti; non mescolate. Foderate con un panno umido o una mussola leggera un colino a maglie larghe. Filtrate il liquido in una pentola pulita, assaggiate e regolate di sale.

Riscaldare di nuovo, guarnite, all'ultimo momento, con listarelle di carote e porri e servite.

Nota: il consommé è un brodo chiaro ma dal sapore intenso, e costituisce un primo piatto leggero ed elegante per un pranzo formale. Inoltre può essere utilizzato al posto del semplice brodo di manzo come base per molte minestre e zuppe classiche come la Madrilenia (con sedano e pomodori) e la Longchamps (con tagliolini, cerfoglio e acetosella). Se desiderate un consommé molto leggero, filtratelo due volte.



Tagliate finemente la carne, le carote, il sedano e i porri



Con un cucchiaio fate un buco nella schiuma che galleggia in superficie



Gazpacho

(Crema fredda di pomodori e cetrioli)

Preparazione:

20 minuti

Cottura:

10-15 minuti

Per 6-8 persone



1. Tagliate a dadini la cipolla, i pomodori, il cetriolo e i peperoni. Riuniteli in un'ampia ciotola con l'aglio.

2. Aggiungete la passata di pomodoro, lo zucchero, il sale e il pepe, l'olio e l'aceto, mescolate e riponete in frigorifero. Servite freddo con crostini all'aglio.

1 cipolla rossa

3 pomodori

1/2 cetriolo

1/2 peperone verde privato dei semi

1/2 peperone rosso privato dei semi

1 spicchio d'aglio schiacciato

850 ml (3 1/2 tazze) di passata di pomodoro

1/2 cucchiaino di zucchero

1/4 tazza di olio d'oliva

1/4 tazza di vino bianco

aceto

sale e pepe

Crostini all'aglio

6 fette di pane bianco

1/4 tazza di olio d'oliva

1 spicchio d'aglio schiacciato

3. Per i crostini all'aglio:

preriscaldate il forno a 180°.

Eliminate la crosta dal pane e tagliatelo a cubetti di 1 cm.

Irrorateli con l'olio in cui avrete schiacciato l'aglio;

mescolate bene e disponete i crostini sulla piastra del forno.

4. Fate dorare in forno i crostini per 10-15 minuti, rigirandoli almeno due volte.



Tagliate a dadini la cipolla, i pomodori, il cetriolo e i peperoni



Aggiungete l'olio e l'aceto combinati alle verdure e al pomodoro



Eliminate la crosta dalle fette di pane e tagliatele a cubetti



Passate in forno caldo a 180°, finché i crostini all'aglio saranno dorati in modo uniforme



Crema di lenticchie e pancetta

Preparazione:

25 minuti

Cottura:

1 ora e 20 minuti

Per 6 persone



1. Lavate bene le lenticchie e scolatele. Riunite in una casseruola il brodo, l'aglio, i chiodi di garofano, la pancetta, i pomodori, la cipolla, le lenticchie, e condite con sale e pepe. Portate a ebollizione e riducete la fiamma, rimettete il coperchio e lasciate sobbollire per 45 minuti, fino a quando le lenticchie saranno cotte.

2. Aggiungete le patate,

1 tazza (200 g) di lenticchie rosse
4½ tazze di brodo di pollo
1 spicchio d'aglio schiacciato
2 chiodi di garofano
2 fette di pancetta affumicata tagliate a dadini
410 g di pomodori pelati in scatola oppure

3 pomodori tagliati a cubetti
1 cipolla media tritata
450 g di patate pelate e tagliate a tocchetti
2 cucchiaini di succo di limone
qualche fettina di würstel o di pancetta fritta per guarnire
sale e pepe

rimettete il coperchio e proseguite la cottura per 20 minuti.

3. Fate raffreddare per qualche minuto, quindi passate la minestra al setaccio, versandola in un largo recipiente.

4. Trasferite nella casseruola la crema ottenuta, incorporatevi

il succo di limone e riscaldare a fuoco basso. Guarnite con fettine di würstel o di pancetta fritta tritata.

Nota: questa crema di lenticchie può essere frullata anziché passata al setaccio: in questo caso risulterà più densa.

Crema di sedano

Preparazione:

10 minuti

Cottura:

30 minuti

Per 4-6 persone



1. Tagliate finemente il sedano. Fate fondere il burro in una casseruola e lasciatevi appassire la cipolla, rigirando continuamente. Aggiungete il sedano e saltate a fiamma bassa, sempre mescolando, fino a quando sarà a sua volta appassito, ma non rosolato.

1 mazzo di sedano (comprese le foglie)
60 g di burro
1 cipolla tritata

4½ tazze di brodo di pollo
1½ tazza di panna
sale aromatizzato al sedano e pepe

2. Unite il brodo, mettete il coperchio e fate sobbollire per 20 minuti, fino a quando il sedano sarà ben cotto.

3. Passate nel mixer in piccole quantità fino a ottenere una crema omogenea. Ritrasferite nella casseruola, salate, pepate e incorporate la panna. Riscaldare mescolando continuamente, guarnite con

foglioline di sedano e servite subito.

Nota: è necessario che il sedano sia ben cotto per dare alla crema una consistenza vellutata. L'aggiunta di formaggio stilton (o gorgonzola piccante) sbriciolato al momento di servire costituisce una deliziosa variante.



Crema di lenticchie e pancetta (in alto) e crema di sedano

Zuppa di cipolla alla francese

Preparazione:

15 minuti

Cottura:

1 ora e 15 minuti

Per 4-6 persone



1. Pelate le cipolle e tagliate le ad anelli sottili. Fate fondere il burro in una grande casseruola, unitevi le cipolle e lasciatele rosolare lentamente a fuoco basso per circa 20 minuti, fino a quando saranno appassite.
2. Aggiungete lo zucchero e la farina e fate cuocere mescolando per 1-2 minuti,

6 cipolle (1 kg circa)

60 g di burro

1 cucchiaino di zucchero

1/4 tazza di farina

9 tazze (2 1/2 litri)

di brodo di manzo

1 baguette

1/2 tazza di gruviera

grattugiato

gruviera grattugiato extra

per guarnire

sale e pepe

finché il composto comincerà a dorarsi.

3. Versate gradualmente il brodo, mettete il coperchio e lasciate sobbollire per 1 ora. Condite con sale e pepe.

4. Preriscaldate il forno a 180°. Tagliate la baguette in fette di 1,5 cm di spessore. Infornatele per 20 minuti, rigirandole una volta, finché

saranno croccanti e appena dorate. Cospargetele con una parte del formaggio grattugiato e passatele sotto il grill per fare fondere il formaggio.

Servite la crema di cipolle con i crostini ricoperti di formaggio, guarnendo con il resto del formaggio grattugiato.



Pelate le cipolle e tagliatele ad anelli molto sottili



Aggiungete lo zucchero e la farina alle cipolle appassite



Condite la zuppa di cipolle con sale e pepe secondo i vostri gusti



Cospargete le fette di pane con una parte del formaggio grattugiato



Minestra campagnola

Preparazione:

35 minuti

Cottura:

3 ore

Per 6-8 persone



1. Staccate i chicchi di mais dalle pannocchie.

Riscaldare l'olio in una grande casseruola, unitevi le ossa di manzo e lo spezzatino e fate rosolare mescolando. Aggiungete l'acqua, l'alloro, il pepe e la cipolla; coprite e lasciate cuocere a fuoco lento per 2 ore.

2 pannocchie di mais

2 cucchiaini d'olio

600 g di ossa di manzo

500 g di spezzatino tagliato a dadini

10 tazze (2½ l) d'acqua

2 foglie di alloro

5 grani di pepe nero

1 cipolla tritata

½ tazza di orzo perlato

2 carote tagliate a cubetti

2 gambi di sedano a cubetti

2 patate pelate a dadini

1 rapa pelata e tagliata a tocchetti

3 pomodori pelati e tagliati a cubetti

1 tazza di piselli

2. Schiumate ed eliminate le ossa dalla zuppa. Aggiungete l'orzo, coprite e proseguite la cottura a fuoco lento per 40 minuti.

3. Unite le carote, il sedano,

le patate, la rapa e i pomodori. Coprite e continuate la cottura a fuoco basso per 35 minuti. Aggiungete i piselli e il mais, e fate sobbollire, sempre con il coperchio, finché saranno cotti.



Aggiungete l'acqua, l'alloro, il pepe e la cipolla alle ossa di manzo e allo spezzatino



Con un grosso cucchiaino, rimuovete il grasso o la schiuma dalla superficie



Unite le carote, il sedano, le patate, la rapa e i pomodori



Aggiungete il mais e i piselli e fate sobbollire finché saranno cotti



Borscht caldo di manzo

Preparazione:

30 minuti

Cottura:

1 ora e 30 minuti

Per 6-8 persone



1. Pelate le barbabietole e riducetele in cubetti di circa 1 cm. Tagliate lo spezzatino a dadini. Riscaldate l'olio in una grande casseruola e fatevi rosolare lo spezzatino mescolando continuamente.
2. Aggiungete l'acqua o il brodo, mettete il coperchio e lasciate sobbollire per 40 minuti.
3. Unite le barbabietole,

600 g di barbabietole
1 kg di spezzatino
2 cucchiaini d'olio
8 tazze di acqua o di brodo di carne
1/2 cavolo piccolo tagliato a strisciole

500 g di pomodori pelati e spezzettati
1 cipolla tritata
4 spicchi d'aglio schiacciati
2 patate pelate e tagliate a tocchetti
sale e pepe

il cavolo, i pomodori, la cipolla e l'aglio, e fate sobbollire a fuoco lento, con il coperchio, per 40 minuti. Aggiungete le patate, rimettete il coperchio e fate cuocere ancora per 15 minuti, finché le patate saranno tenere. Salate, pepate e servite.

Nota: il borscht può essere servito sia caldo che freddo (ricetta per la versione fredda a p. 16). Potete guarnire con una cucchiainata di panna acida. Il borscht caldo è una delle pietanze più popolari dell'Europa orientale nei rigidi inverni.

Crema di pollo

Preparazione:

15 minuti

Cottura:

20 minuti

Per 4-6 persone



1. Fate fondere il burro in una grande pentola e unitevi la farina. Lasciate rosolare a fuoco basso, mescolando senza interruzione per 2 minuti, fino a quando la farina comincerà a dorarsi. Incorporate il brodo poco per volta, rigirando a fondo; portate a ebollizione senza smettere di mescolare.
2. Quando la crema si sarà

60 g di burro
1/3 tazza di farina
2 tazze di brodo di pollo
1 tazza di latte
1 petto di pollo sminuzzato

1 tazza di panna
1 gambo di sedano a tocchetti
1/3 tazza di prezzemolo fresco tritato
sale

addensata, unitevi il latte, il pollo, la panna e il sedano. Proseguite la cottura, a fuoco lento, per 5 minuti, finché il pollo risulterà tenero. Regolate di sale.

3. Guarnite con il prezzemolo fresco e servite.



Borscht caldo di manzo (in alto) e crema di pollo

Bouillabaisse

(Zuppa di pesce mediterranea)

Preparazione:

40 minuti

Cottura:

1 ora e 30 minuti

Per 4-6 persone



1. Per la salsa rouille: mettete le fette di pane in una piccola ciotola e ricopritele d'acqua; lasciatevele per 5 minuti, poi strizzatele e trasferitele nel mixer. Unitevi l'aglio, i peperoncini, i tuorli, sale e pepe; frullate per 20 secondi versando l'olio a filo. Travasate il composto ottenuto in una salsiera, coprite e conservate in frigorifero.

2. Per la bouillabaisse: riunite in una grande casseruola le teste di pesce, le code dei gamberoni e dell'aragosta, il vino, l'acqua, la cipolla, l'aglio e la foglia di alloro. Portate a ebollizione e lasciate cuocere per 20 minuti. Filtrate e conservate il liquido.

3. Riscaldete l'olio in una casseruola e unitevi il porro, le cipolle e l'aglio in più. Mettete il coperchio e fate cuocere a fuoco lento per 20 minuti, rigirando di tanto in tanto: le verdure dovranno risultare appassite ma non rosolate. Aggiungete i pomodori, il concentrato, lo zafferano, le foglie di alloro in più, il basilico secco, i semi

Salsa Rouille

4 fette grosse di pane bianco private della crosta
acqua per l'ammollo
4 spicchi d'aglio schiacciati
2 peperoncini rossi tritati
2 tuorli d'uovo
3/4 tazza di olio d'oliva
sale e pepe

Bouillabaisse

1-2 teste di pesce
500 g di gamberoni sgusciati (conservate gusci e teste)
1 coda di aragosta tagliata a pezzetti (mettete da parte il guscio)
1 tazza di vino bianco
2 tazze d'acqua
1 piccola cipolla rossa tritata
2 spicchi d'aglio sminuzzati
1 foglia di alloro
1/4 tazza di olio d'oliva
1/4 cucchiaino di zafferano

1 piccolo porro tagliato a listarelle
4 spicchi d'aglio extra schiacciati
4-6 pomodori pelati e spezzettati
1/4 tazza di concentrato di pomodoro
2 cipolle rosse extra tagliate finemente
2 foglie extra di alloro
1 cucchiaino di foglie di basilico secco
1 cucchiaino di semi di finocchio
1 pezzetto di scorza d'arancia di 5 cm
500 g di pesce bianco privato della pelle e delle lisce in pezzetti di 3 cm
12 cozze pulite
1/2 tazza di prezzemolo fresco tritato
sale e pepe nero

di finocchio, la scorza d'arancia, sale e pepe; mescolate energicamente. Senza rimettere il coperchio, proseguite la cottura per 10 minuti, rigirando spesso. Incorporate il brodo di pesce e portate a ebollizione; lasciate bollire per 10 minuti rigirando frequentemente.

4. Riducete la fiamma, aggiungete il pesce, l'aragosta e le cozze. Mettete il coperchio e fate sobbollire per 4-5 minuti, finché le cozze si apriranno (scartate quelle

che non si schiudono). Aggiungete i gamberoni e proseguite la cottura per 3-4 minuti. Eliminate la scorza d'arancia e le foglie di alloro. Spolverizzate con il trito di prezzemolo e servite con pane francese e salsa rouille.

Nota: questa zuppa può essere preparata in anticipo sino alla fine del punto 3 e conservata in frigorifero. Dal punto 4 in poi non vi occorreranno più di 10-12 minuti.



Per la salsa rouille: versate a filo l'olio d'oliva mentre frullate gli ingredienti



Unite il pesce, l'aragosta e le cozze agli altri ingredienti della zuppa

Crema fredda di avocado

Preparazione:
10 minuti
Cottura:
nessuna

Per 4-6 persone



1. Mondate gli avocado e privateli dei semi. Passate la polpa nel mixer fino a ottenere una crema omogenea. Aggiungetevi la panna e frullate ancora finché il composto avrà una consistenza vellutata.
2. Incorporate il brodo e il succo di limone. Salate, pepate

3 avocado maturi
di medie dimensioni
1 tazza di panna
3 tazze di brodo
di pollo

1/3 tazza di succo di limone
panna normale o acida
ed erba cipollina o
cipollotti per guarnire
sale e pepe

e frullate per amalgamare bene gli ingredienti. Servite la crema ben fredda o a temperatura ambiente, con una cucchiata di panna normale o acida e con erba cipollina o cipollotti tagliati finemente.

Nota: la crema di avocado dovrebbe essere servita

appena pronta o dopo il tempo strettamente necessario a raffreddarla benché contenga il succo di limone, tende infatti a scolorire. Se lo desiderate, potete aggiungere al brodo 2 cipollotti affettati o 1/4 tazza di erba cipollina tritata.

Crema di carote

Preparazione:
20 minuti
Cottura:
30 minuti

Per 4-6 persone



1. Pelate le carote e la cipolla e tagliatele a fettine. Fate fondere il burro in una grande pentola, aggiungete carote e cipolla e appassite a fuoco basso, mescolando.
2. Unite la farina e amalgamate bene gli ingredienti; togliete dal fuoco. Aggiungete il brodo, rimettete sul fuoco e fate

500 g di carote
1 grossa cipolla
60 g di burro
1 cucchiaino di farina

5 tazze di brodo di pollo
3/4 tazza di panna
erba cipollina per guarnire
sale e pepe

addensare. Coprite, riducete la fiamma e proseguite la cottura per 25 minuti, finché le carote saranno disfatte.

3. Passate nel mixer in piccole quantità. Versate di nuovo la crema ottenuta nella pentola, incorporatevi la panna e regolate di sale e pepe. Riscaldete mescolando,

guarnite con erba cipollina e servite.

Nota: per preparare una crema di carote all'arancia unite la scorza grattugiata di 1 arancia e il succo di 2 arancie e, se volete, un po' di zenzero tritato. Guarnite con sottili fette di arancia o fini listarelle di scorza.



Crema fredda di avocado (in alto) e crema di carote

Crema di zucca gialla

Preparazione:

25 minuti

Cottura:

35 minuti

Per 4-6 persone



1. Private la zucca della buccia e dei semi e riducetela in cubetti di medie dimensioni. Fate fondere il burro in una casseruola, unitevi la cipolla e lasciate rosolare a fiamma moderata per 15 minuti.
2. Aggiungete la zucca e il brodo, coprite e proseguite

1 kg di zucca gialla

60 g di burro

1 cipolla tagliata a dadini

4 tazze di brodo di pollo

$\frac{3}{4}$ tazza di panna

basilico fresco sminuzzato

per guarnire

sale e pepe

la cottura a fuoco lento per 20 minuti, finché la zucca risulterà tenera. Lasciate raffreddare

Passate nel mixer, in piccole quantità, fino a ottenere una crema omogenea. Rimettete nella pentola.

3. Condite con sale e pepe, aggiungete la panna e riscaldete a fuoco basso mescolando continuamente.

Al momento di servire, guarnite con foglie di basilico fresco.

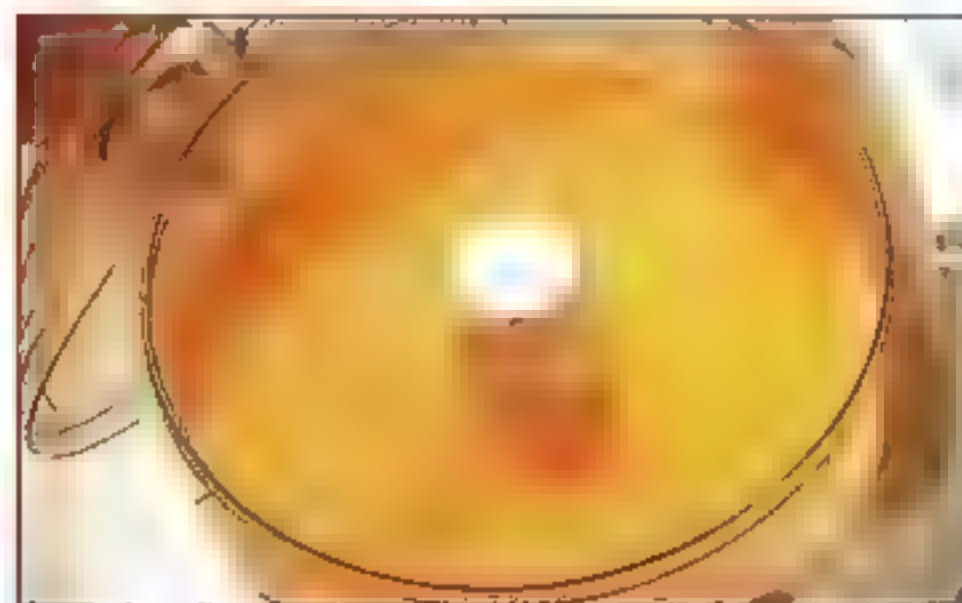
Nota: frullate la zucca poco per volta: se riempite troppo il frullatore rischiate di far fuoriuscire il liquido caldo. Potete omettere la panna se preferite una crema più densa o se desiderate evitare i latticini.



Tagliate grossolanamente la zucca, priva della buccia, in cubetti di medie dimensioni



Aggiungete la zucca e il brodo di pollo alla cipolla



Passate la zucca nel mixer fino a ridurre in una crema omogenea



Aggiungete la panna e riscaldete a fuoco basso mescolando continuamente



Mulligatawny

(Zuppa al curry)

Preparazione:

40 minuti

Cottura:

1 ora e 20 minuti

Per 6 persone



1. Private il pollo del grasso in eccesso e delle cartilagini. Mescolate la farina, il curry, la curcuma e lo zenzero, cospargete i pezzi di pollo con la polvere ottenuta.

2. Fate fondere il burro in una grande casseruola e lasciatevi rosolare i pezzi di pollo. Mettete i chiodi di garofano e i grani di pepe dentro un sacchetto di mussola e uniteli al pollo insieme alla mela e al brodo. Portate a ebollizione, quindi riducete la fiamma, mettete il coperchio e lasciate sobbollire per 1 ora.

3. Tirate fuori il pollo dalla casseruola ed eliminate il sacchetto con gli aromi. Private il pollo della pelle e sminuzzatelo. Eliminate

1 kg di pollo tagliato a pezzi
2 cucchiaini di farina
2 cucchiaini di curry in polvere
1 cucchiaino di curcuma
1/2 cucchiaino di zenzero macinato
60 g di burro
6 chiodi di garofano

12 grani di pepe nero
1 grossa mela sbucciata e tagliata a pezzetti
6 tazze di brodo di pollo
2 cucchiaini di succo di limone
1/2 tazza di panna fresca
riso bollito e chutney per servire

il grasso dal brodo.

4. Trasferite di nuovo il pollo nella casseruola. Aggiungetevi il succo di limone e la panna, mescolando, e riscaldare a fuoco basso. Servite con riso bollito e chutney a parte.

Nota: la zuppa Mulligatawny è una rinomata pietanza della tradizione anglo-indiana (il nome deriva da una parola tamil che significa "acqua di pepe"). Non dovrebbe risultare piccante come un curry, ma potete comunque variare la quantità di spezie secondo il vostro gusto. Se preferite

una versione più leggera, non aggiungete la polpa di pollo. Potete sostituire la panna con crema di cocco, facendo attenzione che la zuppa non bolla, altrimenti si coagulerà.



Passate i pezzi di pollo nella farina mescolata alle spezie



Mettete in un sacchetto di mussola i chiodi di garofano e i grani di pepe



Sminuzzate il pollo prima di rimetterlo nella casseruola



Aggiungete la panna e il succo di limone mescolando e riscaldare a fuoco basso

Vellutata di gamberi

Preparazione.

25 minuti

Cottura

15-20 minuti

Per 4-6 persone



1. Pulite e sgusciate i gamberi, tenendo da parte le teste e i gusci. Fate rosolare teste e gusci nel burro per 5 minuti, schiacciandoli con un cucchiaino di legno.

2. Aggiungete la farina e mescolate; incorporate il brodo e condite con sale e paprika. Continuate a mescolare finché non bolle;

500 g di gamberi freschi

60 g di burro

2 cucchiaini di farina

8 tazze di brodo di pesce

1/2 cucchiaino di paprika

1 tazza di panna

1/3 tazza di sherry secco

paprika extra per

guarnire

sale

incoperchiate, abbassate la fiamma e lasciate cuocere per 10 minuti. Filtrate e aggiungete i gamberi.

Proseguite la cottura per 2-3 minuti, quindi togliete dal fuoco, fate intiepidire e passate nel mixer in piccole quantità fino a ottenere una crema omogenea.

3. Rimettete la crema nella pentola, incorporatevi

la panna e lo sherry, e riscaldate.

Spolverizzate di paprika e servite.

Nota: il gusto ricco della vellutata di gamberi è dato dai gusci e dalle teste.

Potete mettere da parte alcuni gamberi cotti di piccole dimensioni e utilizzarli per guarnire.

Zuppa di miso

Preparazione:

30 minuti

Cottura

5 minuti

Per 4 persone



1. Lavate le alghe, mettetele in una ciotola e copritele d'acqua. Lasciatele a bagno per 15 minuti, quindi scolatele e tagliatele a pezzetti.

2. Versate il dashi in una casseruola di medie dimensioni e portate a ebollizione. Aggiungete le alghe e il tofu, riducete la fiamma e fate

20 g di wakame (alghe secche)

3 tazze di dashi (brodo giapponese)

250 g di tofu tagliato a cubetti

2 cucchiaini di miso rosso

sobbollire per 1 minuto.

3. Mettete il miso in una ciotola, bagnatelo con una parte del brodo caldo e mescolate affinché si sciolga. Togliete la casseruola dal fuoco, versatevi il miso sciolto, amalgamate bene e servite immediatamente.

Nota: troverete gli ingredienti per la zuppa di miso nei negozi di prodotti asiatici

o di prodotti naturali

Il dashi è un brodo alla base di molte pietanze della cucina giapponese e si prepara con alghe secche e piccoli pesci secchi. Potete farlo voi stessi ma è sicuramente più pratico utilizzare la polvere istantanea di dashi in vendita nei negozi specializzati: sarà sufficiente aggiungere acqua calda e il brodo sarà pronto.



Vellutata di gamberi (in alto) e zuppa di miso

Zuppa di Sechuan

(Zuppa agro-piccante)

Preparazione:

20 minuti + 30 minuti
di ammollo

Cottura:
15 minuti

Per 6-8 persone



1. Mettete in una ciotola i funghi cinesi e ricopriteli con acqua calda; scolateli dopo 30 minuti e sminuzzateli. Lasciate in ammollo in acqua fredda i tagliolini per 20 minuti, scolateli e riduceteli in piccoli pezzi.
2. Riscaldare il brodo in una casseruola e portatelo a ebollizione



4 funghi secchi cinesi
45 g di tagliolini cinesi
4 tazze di brodo di pollo
1 tazza di pollo cotto
e tagliato a pezzetti
230 g di germogli di bambù
tagliati a pezzetti
1 cucchiaino di zenzero
fresco grattugiato
1 cucchiaio di farina
di mais

1/3 tazza di acqua
1 uovo leggermente
sbattuto
1 cucchiaio di salsa
di pomodoro
1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio di aceto
2 cucchiaini di olio
di sesamo
2 cipollotti finemente tagliati
sale e pepe nero

Unitevi i funghi, i tagliolini, il pollo, i germogli di bambù e lo zenzero. Abbassate la fiamma e fate cuocere a fuoco lento.
3. Riunite in una piccola ciotola la farina di mais e l'acqua e lavorate fino a ottenere una pasta omogenea che incorporerete alla zuppa. Versate a filo l'uovo sbattuto, mescolando senza interruzione.
4. Levate la casseruola dal fuoco, aggiungete la salsa

di pomodoro, la salsa di soia, l'aceto, l'olio di sesamo e i cipollotti e mescolate bene. Salate, pepate e servite la zuppa, guarnendo con fettine di cipollotto fresco.

Nota: il Sechuan è un tipo regionale di cucina cinese famosa per il suo gusto piccante. Se volete una zuppa dal sapore più forte, aggiungetevi qualche goccia di olio al peperoncino.



Scolate i tagliolini messi in ammollo e riduceteli in pezzetti



Unite i germogli di bambù al brodo con i funghi, i tagliolini, il pollo e lo zenzero



Versate a filo l'uovo sbattuto, mescolando senza interruzione



Aggiungete la salsa di pomodoro, la salsa di soia, l'aceto, l'olio di sesamo e i cipollotti



Laksa ai frutti di mare

Preparazione:

45 minuti

Cottura,

35 minuti

Per 4 persone



1. Sgusciate e pulite i gamberi, avendo cura di lasciare intatte le code. Mettete da parte le teste e i gusci. Riscaldare 2 cucchiai d'olio in una casseruola e saltatevi le teste e i gusci finché prenderanno un bel colore arancio. Aggiungete l'acqua, portate a ebollizione, riducete la fiamma e lasciate sobbollire per 15 minuti.

Filtrate ed eliminate i gusci. **2.** Frullate nel mixer i peperoncini, la cipolla, l'aglio, lo zenzero, la curcuma, il coriandolo e le noci; versate a filo un po' d'acqua se necessario.

Riscaldare il resto dell'olio in una grande casseruola e unitevi il composto di cipolla e spezie, la pasta di gamberetti e l'erba limoncina schiacciata. Rosolate

1 kg di gamberi freschi
di medie dimensioni
1/2 tazza di olio
1 l d'acqua
6 grossi peperoncini piccanti
privati dei semi
1 grossa cipolla tritata
2 spicchi d'aglio spellati
3 fettine di zenzero
o di galangal
1 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaio di coriandolo
macinato
6 noci macadam
(facoltativo)

1 cucchiaino di pasta
di gamberi
2 steli di erba limoncina
(solo la parte bianca)
400 ml di latte di cocco
o di panna
3 cucchiaini di sale
1 cucchiaino di zucchero
di canna
125 g di vermicelli di riso
2 piccoli cetrioli
250 g di germogli di soia
freschi
1/3 tazza di menta fresca
tritata

a fuoco basso per 3 minuti.

3. Aggiungete il brodo di gamberi e lasciate sobbollire per 10 minuti. Incorporate il latte di cocco o la panna, il sale e lo zucchero di canna, proseguite la cottura, senza coperchio, per altri 5 minuti. Unite i gamberi e fate cuocere per 2 minuti, finché prenderanno un colore appena rosato e metteteli da parte.

4. Portate a ebollizione una pentola d'acqua e cuoceteci i vermicelli di riso per 2 minuti, quindi scolateli. Tagliate i cetrioli in listarelle di 5 cm ed eliminate le estremità dei germogli di soia. Trasferite i vermicelli in una zuppiera e ricopriteli con i cetrioli, i germogli di soia e i gamberi. Versatevi sopra la zuppa calda, cospargete con la menta e servite.



Fate rosolare le teste e i gusci dei gamberi e aggiungete l'acqua



Unite l'erba limoncina alla pasta di gamberi e al composto di cipolla e spezie



Con una schiumarola, tirate fuori i gamberi e metteteli da parte



Eliminate le estremità dei germogli di soia prima di incorporarli alla zuppa

Brodo scozzese

Preparazione:

30 minuti + raffreddamento

Cottura:

2 ore e 45 minuti

Per 6-8 persone



1. Private l'agnello del grasso e mettetelo in una grande pentola con l'acqua, il sale e il pepe. Portate a ebollizione, coprite e lasciate cuocere a fuoco lento per 1 ora, togliendo di tanto in tanto il grasso dalla superficie.
2. Aggiungete le carote, la rapa, i porri e l'orzo;

1 kg di agnello (collo o stinco)
10 tazze di acqua o di brodo
1 carota tagliata a dadini
1 rapa tagliata a cubetti
1 cipolla tritata

2 porri tagliati a fettine
 $\frac{1}{2}$ tazza di orzo perlato
 $\frac{1}{2}$ tazza di prezzemolo tritato
sale e pepe

coprite e proseguite la cottura per 1-1 $\frac{1}{2}$ ore, finché le verdure e l'orzo saranno teneri. Disossate l'agnello e rimettetelo nella pentola. Portate a temperatura ambiente e fate raffreddare in frigorifero. Prima di servire eliminate il grasso che si sarà solidificato in superficie. Riscaldare e condite con il prezzemolo. Portate

in tavola il brodo scozzese, accompagnato da pane croccante.

Nota: questa zuppa, conosciuta anche con il nome di "brodo d'orzo", dovrebbe risultare densa e sostanziosa, quasi come uno stufato. Se lo desiderate potete arricchirla con le verdure di stagione preferite.

Potage Bonne Femme (Crema di carote e patate)

Preparazione:

20 minuti

Cottura:

40-50 minuti

Per 6-8 persone



1. Pelate le patate, le carote e i porri, e tagliateli grossolanamente. Fate fondere il burro in una grande pentola e unitevi le carote e i porri. Lasciate rosolare mescolando continuamente, finché gli ortaggi saranno appassiti. Aggiungete le patate e rigirate a fondo in modo che si impregnino bene di burro.

500 g di patate
3 carote
2 porri
30 g di burro
6 tazze d'acqua o di brodo di pollo

1 cucchiaino di zucchero
 $\frac{3}{4}$ tazza di panna
prezzemolo
o cerfoglio per guarnire
sale e pepe

2. Versate l'acqua o il brodo e condite con lo zucchero, il sale e il pepe. Mettete il coperchio e fate cuocere per 30-40 minuti, fino a quando le patate saranno morbide.
3. Passate nel mixer, in piccole quantità, fino a ottenere una crema omogenea. Trasferite di nuovo nella pentola,

incorporate la panna e riscaldare. Decorate con un ciuffetto di prezzemolo o di cerfoglio e servite.

Nota: per una crema di porri e patate sostituite le carote con 1 porro in più. Se volete potete aggiungere un po' di panna prima di servire.



Brodo scozzese (in alto) e crema di carote e patate

Passata primavera

Preparazione:

30 minuti

Cottura:

25 minuti

Per 6-8 persone



1. Scaldate l'olio in una pentola e aggiungetevi i cipollotti, le patate, le carote e i porri. Aggiungete il timo, l'aglio, il prezzemolo e regolate di sale.

2. Fate cuocere a fiamma media, mescolando continuamente, per circa 5 minuti. Unite gli spinaci, la lattuga, l'acetosella e il crescione alle altre verdure nella pentola. Proseguite la cottura per qualche minuto, continuando a mescolare.

3. Versate il brodo o l'acqua e lasciate sobbollire per 15 minuti, fino a quando gli ortaggi saranno tutti ben cotti. Passate nel mixer in piccole quantità fino a ottenere una crema omogenea. Trasferite di nuovo nella pentola

6 cipollotti a fettine sottili

1 cucchiaio di olio

450 g di patate pelate

e tagliate a cubetti

2 carote tagliate a dadini

2 porri tagliati a pezzetti

1 cucchiaio di timo fresco

tritato

5 spicchi d'aglio

schiacciati

1/2 tazza di prezzemolo

fresco tritato

sale

200 g di spinaci tagliati

finemente

200 g di lattuga tagliata

finemente

200 g di acetosella tagliata

finemente

250 g di crescione tagliato

finemente

8 tazze di brodo vegetale

o d'acqua

1 tazza di latte

3 tuorli d'uovo

sale extra e pepe

e incorporate rapidamente il latte e i tuorli, aiutandovi con una frusta. Riscaldate a fuoco lento, mescolando costantemente. Aggiustate di sale e pepe e servite. Potete guarnire con erbe aromatiche fresche.

Nota: i tuorli d'uovo rendono questa minestra piuttosto sostanziosa. Potete completare anche con una piccola quantità di panna o di yogurt, aggiunti all'ultimo come guarnizione.

Vi consigliamo di preparare voi stessi il brodo vegetale, utilizzando solo verdure molto fresche: il risultato non sarà lo stesso se impiegherete verdure di cattiva qualità.



Riducete a piccoli pezzetti i cipollotti e gli altri ortaggi



Rosolate le verdure per qualche minuto a fiamma media mescolando continuamente



Aggiungete il brodo o l'acqua e lasciate sobbollire fino a quando le verdure saranno cotte



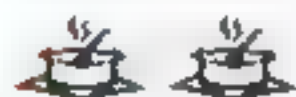
Trasferite di nuovo nella pentola e incorporate rapidamente il latte e i tuorli

Gulasch di manzo

Preparazione:
20 minuti + il tempo
di raffreddarsi

Cottura:
2 ore

Per 4-6 persone



1. Tagliate la pancetta o lo speck a listarelle. Fate fondere il burro in una grande casseruola e unitevi la pancetta (o lo speck), la cipolla e l'aglio. Lasciate rosolare fino a quando la cipolla sarà appassita e la pancetta croccante.

2. Aggiungete la paprika, il sale e lo spezzatino e fate cuocere

4 spesse fette di pancetta
affumicata o 60 g
di speck

60 g di burro

2 cipolle tagliate a pezzetti

2 spicchi d'aglio schiacciati

6 cucchiaini di paprika

1 kg di spezzatino

1 pomodoro pelato e
tagliato grossolanamente

2 cucchiaini di concentrato
di pomodoro

8 tazze di brodo di manzo

3 patate medie tagliate
grossolanamente

sale

per 2-3 minuti, mescolando continuamente. Unite il pomodoro, il concentrato e il brodo. Incoperchiate e lasciate sobbollire per 1½-2 ore, fino a quando la carne sarà tenera.

3. Aggiungete le patate, proseguite la cottura per 20 minuti e regolate di sale e pepe.

Conservate in frigorifero per una notte, quindi eliminate il grasso che si sarà formato in superficie. Riscaldare e servire.

Nota: lo speck è grasso di maiale con un sottile strato di carne ed è più saporito della pancetta affumicata.

Avgolemono (Zuppa greca all'uovo e al limone)

Preparazione
20 minuti
Cottura:
10 minuti

Per 4-6 persone



6 tazze di brodo di pollo
¾ tazza di riso bianco
a grana lunga

2 uova separate
½ tazza di succo
di limone

1. Versate il brodo in una grande pentola e portate a ebollizione. Aggiungete il riso e fate sobbollire per 8-10 minuti circa. Mettete da parte 2 tazze di brodo caldo.

2. Montate a neve gli albumi in un recipiente. Incorporatevi i tuorli, poi gradualmente il succo di limone e infine, poco per volta, il brodo, lavorando il composto con la frusta. Versate rapidamente sul riso

cotto mescolando bene.

Nota: questa minestra a base di uova e limone è una delle pietanze più rinomate della cucina greca; potete utilizzare brodo di pesce anziché brodo di pollo. È importante avere tutti gli utensili e gli ingredienti a portata di mano, perché questa ricetta si basa sulla rapidità dell'esecuzione. Servite subito perché questa zuppa non si può riscaldare.



Gulasch (in alto) e avgolemono

Brodo di pollo con polpette di matzo

Preparazione:

40 minuti + 1 ora in frigorifero

Cottura

2 ore e 30 minuti

Per 6 persone



1. Private il pollo del grasso in eccesso e tenete quest'ultimo da parte. Tagliate il pollo in 8 o 9 pezzi e trasferiteli in una grande casseruola con l'acqua e tutti gli ingredienti per il brodo. Portate lentamente a ebollizione ed eliminate il grasso dalla superficie. Riducete la fiamma e lasciate sobbollire per 2 ore, fino a quando il pollo sarà ben tenero. Filtrate il brodo e travasatelo in una pentola pulita; riportate a ebollizione. Disossate il pollo e mettetelo da parte.

Brodo

1,75 kg di pollo
4 l d'acqua
3 cipolle affettate
4 carote tagliate a pezzetti
4 gambi di sedano a cubetti
2 folti ciuffi di prezzemolo
1 foglia di alloro
8 grani di pepe nero
1 cucchiaino di sale

Polpette di matzo

2 cucchiaini di grasso di pollo o di olio vegetale
1 cipolla media tagliata finemente
1 tazza di farina integrale di matzo
2 uova sbattute
1 cucchiaino di prezzemolo fresco tritato
farina di mandorle
sale e pepe

2. Unite le polpette al brodo e fate sobbollire, scoperto, per 15 minuti. Aggiungete il pollo e proseguite la cottura a fuoco lento per altri 5-10 minuti.
3. **Per le polpette di matzo:** riscaldare il grasso o l'olio in una padellina e fatevi rosolare la cipolla. Trasferitela in una ciotola e amalgamatela alla

farina di matzo e alle uova, condite con sale e pepe, profumate con il prezzemolo e aggiungete una quantità di farina di mandorle sufficiente a legare il tutto. Coprite e lasciate riposare in frigorifero per 1 ora. Quindi, con le mani bagnate d'acqua, confezionate delle polpette di circa 2 cm di diametro.

Crema di crescione

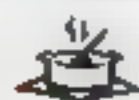
Preparazione:

15 minuti

Cottura:

15-20 minuti

Per 4-6 persone



1. Tagliate grossolanamente la cipolla, i cipollotti e il crescione. Fate fondere il burro in una grande casseruola e unitevi la cipolla, i cipollotti e il crescione; mescolate a fuoco lento per

1 cipolla
4 cipollotti
450 g di crescione
100 g di burro
1/3 tazza di farina

3 tazze di brodo di pollo
1 1/4 tazza d'acqua
panna o panna acida
per guarnire
sale e pepe

3 minuti fino a quando cominceranno ad appassire.
2. Aggiungete la farina e amalgamate accuratamente. Incorporate gradualmente il brodo e l'acqua; mescolate senza interruzione finché il composto comincerà

a bollire e ad addensarsi. Riducete la fiamma, mettetelo il coperchio e lasciate sobbollire per 10 minuti, finché il crescione non risulta tenero. Fate intiepidire.
3. Passate nel mixer in piccole quantità, fino



Brodo di pollo con polpette di matzo (in alto) e crema di crescione

per ottenere una crema omogenea. Prima di servire riscaldatela

brevemente, aggiustate di sale e pepe e guarnite con una cucchiainata di panna

normale o di panna acida e un ciuffetto di crescione fresco.

Stracciatella

Preparazione:

15 minuti

Cottura:

10 minuti

Per 4-6 persone



1. Versate in una pentola il brodo di pollo e portate a ebollizione.

6 tazze di brodo di pollo
60 g di grana o gruviera
grattugiato

3 uova
 $\frac{1}{3}$ tazza di prezzemolo
fresco tritato

2. Sbattete in una ciotola le uova con il grana e il trito di prezzemolo. Incorporate rapidamente al brodo di pollo caldo. Mescolate energicamente e fate

riscaldare a fuoco basso senza smettere di rigirare. Spolverate con una dose supplementare di grana e prezzemolo tritato e servite.

Zuppa di frutti di mare

Preparazione:

15 minuti

Cottura:

30 minuti

Per 10 persone



1. Fate fondere 30 g di burro in una grande casseruola e unitevi la pancetta; lasciatela rosolare per 5 minuti e mettetela da parte. Riunite nella casseruola il resto del burro, i porri, la carota, il sedano e la patata. Fate cuocere a calore moderato, mescolando spesso, fino a quando le verdure saranno morbide e leggermente dorate. 2. Aggiungete la farina e fate cuocere per 1 minuto; versatevi in un colpo solo il brodo di pesce precedentemente riscaldato. Fate cuocere mescolando senza interruzione

60 g di burro

2 fette di pancetta
affumicata tagliata
a dadini

1 porro tagliato finemente
1 carota tagliata finemente
1 gambo di sedano a cubetti
1 grossa patata pelata
a cubetti

$\frac{1}{3}$ tazza di farina

4 tazze di brodo di pesce
caldo

400 g di pesce bianco senza
pelle e lisce, ridotto
in pezzetti di 2 cm

250 g di capesante lavate,
private delle interiora
e divise a metà

200 g di gamberetti
sgusciati

1 tazza di panna

$\frac{1}{3}$ tazza di prezzemolo
fresco tritato
sale e pepe nero

per 5 minuti, fino a quando il composto risulterà denso e omogeneo. Lasciate sobbollire, scoperto, per altri 5 minuti. 3. Aggiungete il pesce e proseguite la cottura per 5 minuti, rigirando spesso. Unite le capesante, i gamberetti, la panna, il prezzemolo, la pancetta e mescolate. Fate riscaldare a fuoco lento per 5 minuti, senza far bollire.

Salate, pepate e servite.

Nota: la zuppa ai frutti di mare può essere preparata in anticipo sino alla fine del punto 2. Il pesce e i frutti di mare vanno invece cotti all'ultimo momento. Utilizzate pesce bianco, quello azzurro conferirebbe alla zuppa una consistenza oleosa e un colore grigiastro.



Stracciatella (in alto) e zuppa di frutti di mare

Tom Kha Gai

(Zuppa di pollo thailandese con latte di cocco)

Preparazione:

20 minuti

Cottura:

10 minuti

Per 4 persone



1. Riscaldare il brodo in una pentola di medie dimensioni, unire le foglie di limetta, l'erba limoncina, il galangal, la salsa di pesce e il succo di limone. Portare a ebollizione.

2 1/2 tazze di brodo di pollo

2 foglie di limetta

1 pezzetto di erba

limoncina di 5 cm (solo

parte bianca) tagliata

finemente

1 pezzetto di galangal

tagliato in 4 bastoncini

2 cucchiaini di salsa di pesce

2 cucchiaini di succo

di limone

1 petto di pollo sminuzzato

1 1/2 tazza di latte di cocco

2 peperoncini piccanti

aperti

coriandolo fresco

2. Aggiungete il pollo e il latte di cocco. Riducete la fiamma e lasciate sobbollire per 3-5 minuti, mescolando continuamente, finché il pollo sarà cotto. Unite i peperoncini

e proseguite la cottura per un altro minuto.

3. Versate la zuppa nelle ciotole, guarnite con coriandolo fresco e servite subito.

Won ton in brodo

Preparazione:

45 minuti

Cottura:

20 minuti

Per 6 persone



1. Mettete i funghi in una ciotola, copriteli con acqua fredda e lasciateli a bagno per 30 minuti. Scolateli e strizzateli delicatamente per eliminare l'acqua in eccesso. Privateli dei gambi e tagliate le cappelle a pezzetti. Uniteli alla carne di maiale, ai gamberi, al cipollotto, al trito di castagne d'acqua, alla salsa di soia, all'olio di sesamo e allo zenzero, regolate di sale e amalgamate

3 funghi secchi cinesi

125 g di carne di maiale

tritata

60 g di polpa di gambero

cruda, sminuzzata

2 cucchiaini di salsa di soia

1 cucchiaino di olio

di sesamo

1 cipollotto tagliato

finemente

1 cucchiaino di zenzero

grattugiato

1 cucchiaino di castagne

d'acqua tritate

24 fogli di pasta won ton

5 tazze di brodo

di pollo

4 cipollotti affettati

finemente per guarnire

1/2 cucchiaino di sale

bene tutti gli ingredienti.

2. Coprite la pasta won ton con una salvietta umida, tirate fuori un foglio alla volta e riempitelo con un cucchiaino del ripieno.

3. Inumidite i bordi di ciascun foglio e ripiegate in modo da formare un raviolo. Trasferite

su un ripiano spolverizzato di farina. Fate cuocere i won ton, pochi per volta, in acqua bollente per 4-5 minuti; scolateli. In un'altra pentola riscaldare il brodo. Suddividete i won ton in scodelle, guarnite con i cipollotti e versatevi il brodo caldo.



Tom kha gai (in alto) e won ton in brodo

Crema di piselli e prosciutto

Preparazione:
20 minuti + una notte
di ammollo

Cottura:
2 ore e 30 minuti

Per 4-6 persone



2 tazze di piselli secchi verdi

750 g di cosciotto di
prosciutto con l'osso

2 1/2 l d'acqua

1 sedano tagliato a pezzetti
(comprese le foglie)

1 carota tagliata a cubetti

1 cipolla a dadini

3 porri affettati

1 patata a cubetti

salame, prezzemolo e pane
di segale per servire

1. Mettete in ammollo in acqua fredda i piselli secchi e lasciateveli per diverse ore o, meglio ancora, per tutta la notte. Riunite in una grande casseruola il prosciutto, i piselli ben scolati, l'acqua, il sedano, la carota e la cipolla. Portate a ebollizione, mettete il coperchio e fate cuocere per 2 ore, fino a quando i

piselli risulteranno teneri.

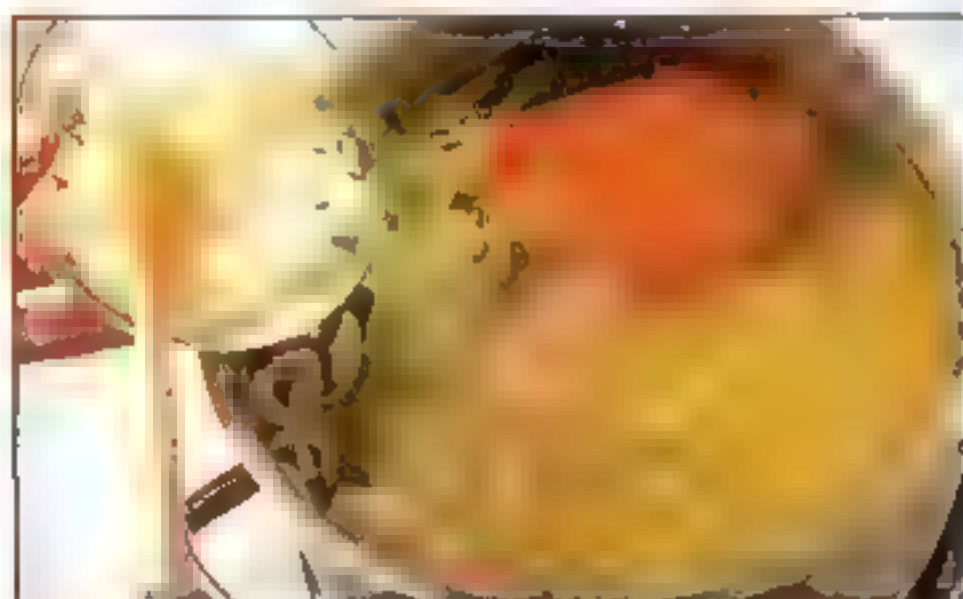
2. Aggiungete i porri e le patate; lasciate sobbollire per altri 30 minuti, finché tutti gli ortaggi saranno ben cotti.

3. Estraete il prosciutto dalla casseruola, staccatelo dall'osso e sminuzzatelo; eliminate l'osso.

4. Fate raffreddare la zuppa, passatela al setaccio e rimettete

nella casseruola. Unite il prosciutto sminuzzato se lo desiderate. Riscaldete, guarnite con fettine di salame e un ciuffo di prezzemolo e servite con pane di segale.

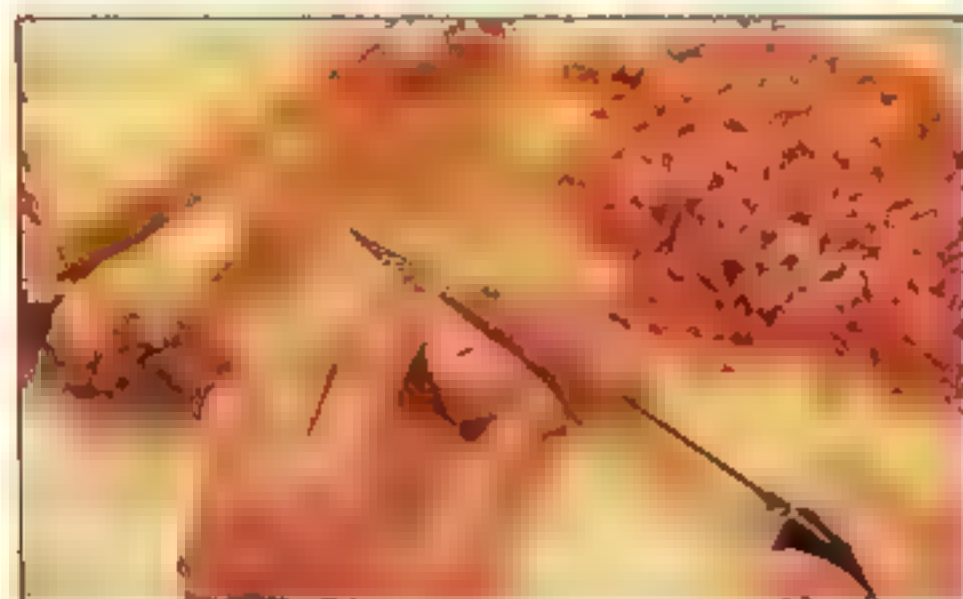
Nota: se desiderate una zuppa più densa, non passatela al setaccio.



Mettete il prosciutto con l'osso, i piselli, il sedano e la cipolla in un'ampia casseruola con l'acqua



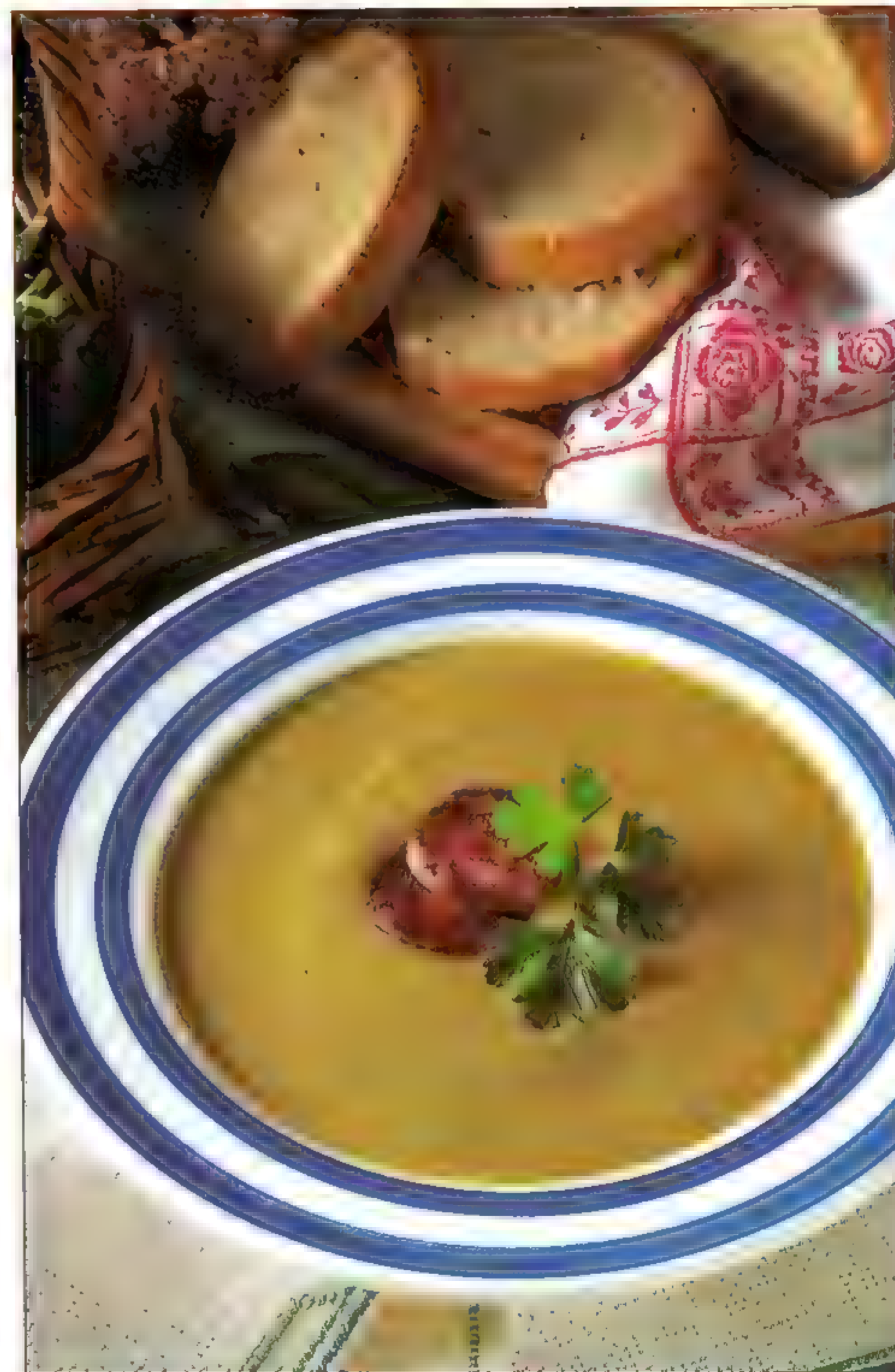
Quando i piselli saranno teneri, aggiungete i porri affettati e la patata a cubetti



Sminuzzate finemente il prosciutto ed eliminate le ossa



Passate la zuppa al setaccio e poi riscaldatela di nuovo nella casseruola



Crema di funghi

Preparazione:
25 minuti
Cottura:
15-20 minuti

Per 4-6 persone



1. Rimuovete delicatamente con le mani la pellicola esterna che ricopre i funghi. Tagliate grossolanamente gambi e cappelle. Fate fondere il burro in una grande casseruola, aggiungetevi l'aglio e i funghi e lasciate cuocere per 5 minuti, finché i funghi saranno teneri.

400 g di funghi champignon
60 g di burro
3 spicchi d'aglio schiacciati
1/4 tazza di farina

4 tazze di brodo di pollo
1 tazza di panna
sale e pepe

2. Unite la farina e mescolate per 1 minuto. Incorporate il brodo di pollo, mettete il coperchio e lasciate cuocere per 10 minuti.

3. Passate nel mixer, in piccole quantità, fino a ridurre in crema. Rimettete nella casseruola, incorporate la panna e riscaldare a fuoco basso continuando a mescolare. Condite con sale e pepe e servite.

Nota: i funghi di bosco, dall'aroma più intenso, sarebbero l'ideale per questa crema, ma potete usare anche i funghi coltivati



Vichyssoise (Crema di patate e porri)

Preparazione
25 minuti
Cottura:
30 minuti

Per 4-6 persone



1. Fate fondere il burro in una casseruola di medie dimensioni, aggiungete i porri e lasciateli appassire mescolando continuamente. 2. Aggiungete le patate e il brodo. Fate cuocere a fuoco lento per 15-20 minuti, finché le patate risulteranno morbide. Incorporate il latte

60 g di burro
2 porri di medie dimensioni tagliati a dadini
2 grosse patate pelate e tagliate a tocchetti
3 tazze di brodo di pollo

1 tazza di latte
panna o panna acida
erba cipollina sminuzzata per guarnire
sale e pepe

e condite con sale e pepe. 3. Passate nel mixer, in piccole quantità, fino a ottenere una crema omogenea. Potrete servire la vichyssoise calda oppure ben fredda, dopo averla lasciata riposare in frigorifero per qualche ora. Completate con una cucchiata di panna e

cospargete di erba cipollina.

Nota: la vichyssoise è una classica zuppa cremosa, creata dai cuochi del famoso Ritz-Carlton Hotel di New York. È un elegante primo piatto, perfetto per una cena in piedi ed è generalmente servito molto freddo.



Crema di funghi (in alto) e vichyssoise

Zuppa di vongole

Preparazione:

35 minuti

Cottura

30 minuti

Per 4 persone



1. Mettete le vongole in una casseruola con l'acqua e fatele sobbollire, coperte, per 5 minuti, fino a quando i gusci si saranno aperti (se qualcuna rimane chiusa, eliminatela). Scolate e conservate il liquido di cottura, quindi sgusciate le vongole e sminuzzatele.
2. Riscaldare l'olio in una casseruola e fatevi rosolare

1½ kg di vongole fresche
1 tazza d'acqua
1 cucchiaino di olio
125 g di pancetta affumicata a dadini
1 cipolla tritata

500 g di patate pelate e tagliate a cubetti
1¼ tazza di brodo di pesce
2 tazze di latte
½ tazza di panna
sale e pepe

la pancetta e la cipolla fino a quando la pancetta sarà croccante e la cipolla appassita. Unite le patate e mescolate.
3. Unite al liquido di cottura delle vongole un po' d'acqua, in modo da avere in tutto 1¼ tazza di liquido. Versate questo liquido, il brodo e il latte nella casseruola. Portate a ebollizione, mettete il

coperchio e lasciate sobbollire per 20 minuti, finché le patate saranno ben cotte.
4. Aggiungete la panna e le vongole e condite con sale e pepe. Servite la zuppa ben calda.

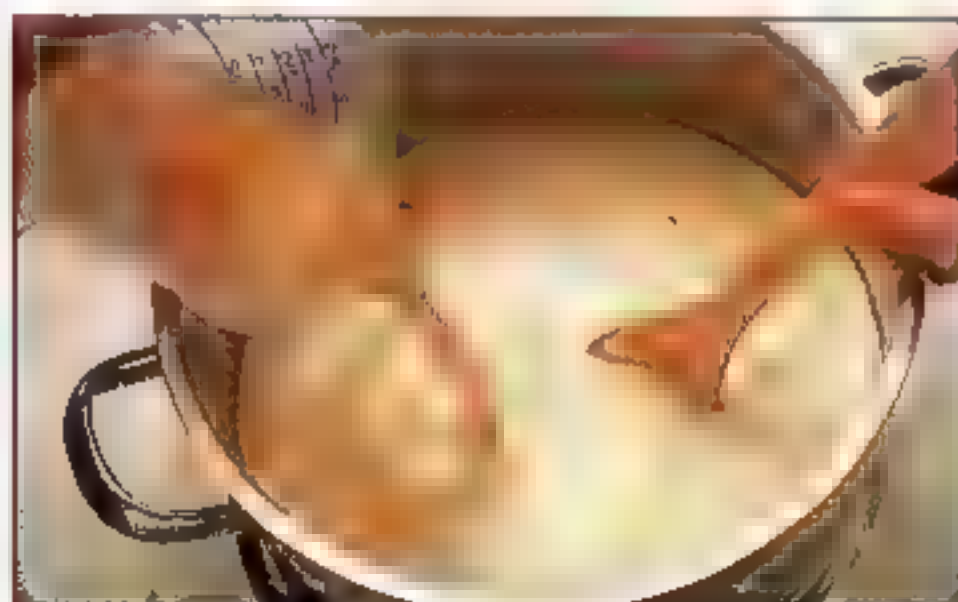
Nota: se non potete disporre di vongole fresche utilizzate quelle in scatola ed integrate il liquido con brodo di pesce.



Cuocete le vongole in una grande pentola d'acqua finché non si schiudono



Rosolate la pancetta e la cipolla finché l'una sarà croccante e l'altra morbida



Versate il fondo di cottura conservato, il brodo e il latte nella casseruola



Aggiungete la panna e le vongole sgusciate, mescolate bene e riscaldare



Crema di asparagi

Preparazione:

25 minuti

Cottura:

25-30 minuti

Per 4-6 persone



1. Tagliate le punte degli asparagi e riducete i gambi in rondelle piuttosto sottili. Sbollentate le punte in acqua salata per 1 minuto e scolatele.
2. Fate fondere il burro in una grande casseruola, unitevi la cipolla, il sedano e i gambi degli asparagi. Fate rosolare per 5 minuti, mescolando, finché la cipolla sarà appassita.

Rigirando senza interruzione, amalgamate la farina alle verdure.

3. Togliete dal fuoco e incorporate il brodo. Rimettete sul fuoco, incoperchiate e lasciate sobbollire per 20-25 minuti, finché la verdura risulterà tenera. Unite le punte degli asparagi e proseguite la cottura per 5 minuti.

4. Lasciate raffreddare per qualche minuto e poi passate nel mixer, in piccole quantità,

fino a ottenere una crema omogenea. Rimettete nella casseruola, aggiungete la panna e mescolate con cura. Riscaldate a fiamma moderata, rigirando continuamente. Guarnite con un ciuffetto di cerfoglio e portate in tavola.

Nota: servita ben fredda, questa crema risulterà un primo piatto squisito per un pranzo estivo.



Dopo aver tagliato le punte degli asparagi, riducete i gambi in rondelle piuttosto sottili



Rosolate la cipolla e i gambi degli asparagi finché la cipolla sarà appassita



Aggiungete il brodo di pollo e mescolate per amalgamare gli ingredienti



Passate nel mixer, in piccole quantità, fino a ottenere una crema omogenea



Crema di pomodoro

Preparazione:

25 minuti

Cottura:

20 minuti

Per 4-6 persone



1. Praticate una piccola incisione a croce alla base di ciascun pomodoro. Scottate i pomodori in acqua bollente per 1-2 minuti, quindi immergeteli in acqua fredda. Pelateli partendo dall'incisione verso il basso e riduceteli in pezzetti. Riscaldare l'olio in una casseruola di medie

1 kg di pomodori
1 cucchiaio di olio
1 cipolla tritata
2 spicchi d'aglio schiacciati

1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
4 tazze di brodo di pollo
1/2 cucchiaino di zucchero
sale e pepe

dimensioni e fatevi rosolare aglio e cipolla per 5 minuti, finché la cipolla sarà tenera. 2. Aggiungete i pomodori e il concentrato, mettete il coperchio e proseguite la cottura, a fuoco lento, per 10 minuti. 3. Incorporate il brodo, condite con sale e pepe e aggiungete lo zucchero. Lasciate raffreddare.

4. Passate nel mixer fino a ottenere una crema omogenea. Rimettete nella casseruola e riscaldate. Guarnite con un ciuffo di cerfoglio fresco e servite.

Nota: se desiderate una crema più vellutata, aggiungete 1/2 tazza di panna alla zuppa fredda, quindi riscaldate senza portare a ebollizione.

Brodo di pollo con vermicelli

Preparazione:

20 minuti

Cottura:

20-25 minuti

Per 4-6 persone



1. Versate il brodo in una casseruola e portate a ebollizione. 2. Aggiungete il pollo sminuzzato. Poco prima di servire, unite i vermicelli e il prezzemolo, mettete il coperchio e fate cuocere la pasta. Pepate a piacere e servite.

8 tazze di brodo di pollo
1 tazza di pollo cotto e sminuzzato

1 tazza di vermicelli spezzati
3/4 tazza di prezzemolo fresco tritato
pepe a piacere

Nota: i vermicelli vanno aggiunti all'ultimo momento, altrimenti scuociono. Se desiderate un brodo più leggero, potete omettere il pollo sminuzzato. Se non avete del brodo vero, potete sciogliere un dado di pollo in 8 tazze d'acqua.



Crema di pomodoro (in alto) e brodo di pollo con vermicelli

Minestra di pollo con mais

Preparazione:

25 minuti

Cottura:

20 minuti

Per 4-6 persone



1. Grattugiate finemente lo zenzero.
2. Cuocete a vapore le pannocchie finché non saranno tenere. Lasciatele raffreddare, poi staccate i chicchi con un coltello. Riscaldare il brodo in una casseruola di medie dimensioni e unitevi il mais, il pollo sminuzzato e lo zenzero. Fate cuocere a fuoco lento,

1 pezzetto di zenzero fresco
pelato di 2 cm
4 pannocchie di mais
6 tazze di brodo
di pollo
1 tazza di pollo cotto
e sminuzzato

1/4 tazza di farina di mais
1/3 tazza di acqua
8 cipollotti finemente
tritati
1/2 cucchiaino di olio
di sesamo
sale e pepe

senza coperchio, per 5 minuti.
3. In una ciotola, mescolate la farina di mais con l'acqua e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo. Incorporatelo alla minestra, mescolando finché non si sarà addensato.
4. Aggiungete i cipollotti e l'olio di sesamo, e mescolate bene. Condite con sale e pepe

e servite immediatamente.

Nota: se preferite una consistenza più cremosa, passate nel mixer la metà dei chicchi di mais prima di unirli agli altri ingredienti. Potete utilizzare anche mais in scatola. Il pollo può essere sostituito da polpa di granchio sminuzzata.



Grattugiate finemente la radice di zenzero fresco privato della pellicina



Dopo aver cotto le pannocchie, staccate i chicchi servendovi di un coltello affilato



Incorporate l'impasto a base di farina di mais alla minestra



Aggiungete i cipollotti, l'olio di sesamo, il sale, il pepe e mescolate



Borscht

(Crema fredda di barbabietole)

Preparazione:

30 minuti

Cottura:

40 minuti

Per 6 persone



1. Grattugiate le barbabietole e mettele in una pentola con l'acqua e lo zucchero. Fatele cuocere a fuoco basso, mescolando continuamente, finché lo zucchero sarà sciolto. Fate sobbollire, parzialmente coperto, per 30 minuti, eliminando spesso la schiuma che si formerà in superficie.

6 barbabietole (1½ kg)
pelate
2¼ l di acqua
6 cucchiaini di zucchero

½ tazza di succo
di limone
3 uova
sale e pepe

2. Aggiungete il succo di limone e proseguite la cottura, senza coperchio, per altri 10 minuti; levate la casseruola dal fuoco.

3. Sbattete le uova in una ciotola. Unitele al composto gradualmente, mescolando energicamente per evitare che si rapprendano. Salate, pepate e lasciate raffreddare,

quindi coprite e trasferite in frigorifero. Al momento di servire potete aggiungere una piccola quantità di panna acida, senza mescolare.

Nota: a pag. 32 troverete la ricetta del borscht caldo di manzo, versione calda e più ricca di questa tradizionale zuppa dell'Europa orientale.

Crema fredda di cetrioli

Preparazione:

20 minuti

Cottura:

nessuna

Per 4-6 persone



1. Pelate il cetriolo, privatelo dei semi e tagliatelo a pezzetti. Conservatene una parte per guarnire alla fine, e passate il resto nel mixer insieme al cetriolo sottaceto, al succo di limone e alla cipolla. Frullate fino a ottenere una crema omogenea.

2. Trasferite il composto in un

1 grosso cetriolo
1 grosso cetriolo sottaceto
tagliato a pezzetti
2 cucchiaini di succo
di limone
½ cipolla grattugiata

1½ tazza di panna
1¼ tazza di brodo
di pollo
1 cucchiaino di aneto
fresco sminuzzato
sale e pepe

grande recipiente, incorporate gradualmente la panna e il brodo. Salate, pepate e spolverizzate con l'aneto, mescolate e conservate in frigorifero. Prima di servire, guarnite con il cetriolo rimasto e con un'ulteriore spolverata di aneto.

Nota: per privare il cetriolo

dei semi, vi consigliamo di tagliarlo a metà nel senso della lunghezza e di togliere poi i semi con un cucchiaino. La crema di cetriolo risulterà più gustosa se la servirete dopo averla lasciata riposare per un giorno o due. Potete sostituire la panna con una quantità equivalente di yogurt (intero o magro).



Borscht (in alto) e crema fredda di cetrioli